

796
В-485

На правах рукописи

ВИНЕР Ирина Александровна

**ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**



Санкт-Петербург – 2003

496
В-485

На правах рукописи

ВИНЕР Ирина Александровна

**ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Санкт-Петербург – 2003

V

04-14783

ОЦУ

Диссертация выполнена в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

Научный руководитель: – доктор педагогических наук,
профессор Р.Н. Терехина

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор В.У. Агеевец,
кандидат педагогических наук,
профессор В.И. Силин

Ведущая организация – Российский Государственный
педагогический Университет
им. А.И. Герцена

Защита диссертации состоится "27" февраля 2003 г. в 13 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01. Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта по адресу: 190121 Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

Автореферат разослан "27" января 2003 г.

Ученый секретарь диссертационного совета
профессор С.М. Ашкинази



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Создаются новые виды спорта. И все они хотят быть олимпийскими. Борьба за право участвовать в самых престижных соревнованиях обостряется. Единственный вид спорта, который Россия подарила международному олимпийскому движению - это художественная гимнастика. И родилась она в Ленинграде, в стенах института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Логично, что на международной арене отечественные гимнастки стали первыми победительницами на чемпионатах Европы и мира, завоевав почетные титулы абсолютных чемпионок.

Однако в развитии отечественной художественной гимнастики наблюдались периоды некоторого отставания наших спортсменок от зарубежных. Выход из кризиса явился следствием напряженных усилий специалистов по художественной гимнастике (тренеров, судей, ученых), которые плодотворно решали задачи теории и практики данного вида спорта (В.Г. Батаен, 1977; Н.И. Царькова, 1977; Т.С. Лисицкая, 1979, 1983, 1985; Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова, 1983; Н.И. Кузьмина, 1985; В.Д. Найпак, 1985; Л.А. Карпенко, 1986, 2000 и др.).

После Олимпийских игр в Сиднее (2000г.) произошли большие изменения в основном управляющем развитием художественной гимнастики документе. Код Международной федерации гимнастики (ФИЖ) вызвал дискуссии среди специалистов в этом виде спорта. Возможно ли гимнасткам продемонстрировать все требования нового документа? Позитивно или негативно это отразится на содержании самого вида спорта? Вновь стали актуальными все стороны подготовки высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике.

Реализация новых установок ФИЖ требует широкого научного поиска, их практического и методического решения. Реализовать их возможно при интегральном подходе к подготовке гимнасток высокой квалификации.

Необходимо антиципирование перспективы дальнейшего развития художественной гимнастики и путей совершенствования процесса подготовки спортсменок. Доказательству этого положения и посвящено настоящее исследование.

Работа выполнена в соответствии со сводным планом НИОКР РФ на 1996 – 2000 г.г., направление 02, тема 02.04.

Гипотеза: предполагалось, что антиципация изменений содержания кода ФИЖ и их влияние на различные аспекты подготовки гимнасток, позволит совершенствовать систему интегральной подготовки спортсменок в художественной гимнастике.

Объект исследования – подготовка гимнасток высокой квалификации.

Предмет исследования – возможность совершенствования системы подготовки в современной художественной гимнастике на основе антиципации изменений содержания кода ФИЖ и тенденций развития этого вида спорта.

Цель исследования – повышение эффективности процесса подготовки высококвалифицированных российских спортсменок и обеспечение лидирующих позиций на мировом гимнастическом помосте.

Задачи исследования:

1. Проанализировать тенденции развития мировой художественной гимнастики и определить изменения содержания кода ФИЖ;
2. Выявить динамику развития упражнений с предметами в художественной гимнастике;
3. Разработать и экспериментально обосновать современную систему подготовки высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных, программных материалов и документов; опрос (анкетирование, интервьюирование); метод экспертных оценок; педагогические наблю-

дения; метод видеозаписи; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна состоит в том, что исполнительское мастерство гимнасток предлагается совершенствовать по системе интегральной подготовки на основе концепции зоны ближайшего развития индивидуально для каждой спортсменки.

Выявлены и проанализированы особенности художественной гимнастики как вида спорта, а также тенденции её дальнейшего развития. Изучена динамика развития упражнений с предметами.

Разработана система повышения эффективности подготовки спортсменок высокой квалификации на основе антиципации изменений содержания кода ФИЖ и показано их влияние на различные её аспекты.

Разработана и обоснована система средств и методических приемов опережающего развития всех компонентов исполнительского мастерства: трудности, композиции и исполнения.

Практическая значимость работы заключается в разработке и внедрении в учебно-тренировочный процесс российских гимнасток высшей квалификации системы подготовки, обеспечивающей лидирующие позиции на мировом помосте.

О практической значимости работы свидетельствуют результаты крупнейших международных соревнований: победы на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, играх Доброй воли, Гран-при и др.

Практическую значимость работы отражают внедрения в международную федерацию гимнастики. Материалы исследования используются техническим комитетом ФИЖ для создания основных документов, управляющих развитием художественной гимнастики.

Материалы исследования доложены на симпозиумах ФИЖ, учебно-методических сборах федерации художественной гимнастики России, стран

СНГ (1990 – 2003 г.г.), а также на научно-практических конференциях кафедры гимнастики СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта (2002 г.).

На защиту выносятся следующие основные положения:

1. Анализ тенденций развития мировой художественной гимнастики и их учет, особенности данного вида спорта позволяют предвидеть изменения кода ФИЖ и оказывать влияние на все виды подготовки спортсменов.

2. Сравнительный анализ количественного состава структурных групп движений телом в композициях ведущих гимнасток мира, а также учет требований к предметам способствует выявлению динамики развития упражнений с предметами в художественной гимнастике.

3. Построение подготовки гимнасток высокой квалификации на основе учета концепции зоны ближайшего развития позволяет повысить эффективность процесса подготовки спортсменок и обеспечить лидирующие позиции на мировом гимнастическом помосте.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы и приложений. Работа изложена на 120 страницах машинописного текста, включая 15 таблиц и 3 рисунка. Список литературы насчитывает 103 источника. Имеется 4 приложения.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в условиях современного развития спорта высших достижений реализовать большие объемы тренировочной работы в условиях соревновательной борьбы возможно при интегральном подходе к подготовке спортсменов (В.Ю. Платонов, 1986, 1987; Л.Я. Аркаев, 1994, 1997; Н.Г. Озолин, 2002, А.А. Карелин, 2002).

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта для женщин, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выра-

зительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

При решении вопроса подготовки гимнасток необходимо учитывать особенности данного вида спорта, которые раскрыты в первой главе диссертации. Это помогает построению процесса интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Несмотря на полифункциональный подход к изучению проблематики в художественной гимнастике, вопросы повышения эффективности процесса подготовки гимнасток высокого уровня с органической увязкой всех его видов индивидуально для каждой спортсменки, оставались недостаточно разработанными. Этой актуальной проблеме и посвящено данное исследование.

Тенденции развития мировой художественной гимнастики

Успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без систематического и внимательного изучения тенденций развития спорта высших достижений и направлений совершенствования системы спортивной подготовки.

Осуществляя подготовку высококвалифицированных гимнасток, мы провели специальные исследования по выявлению тенденций развития с целью антиципирования путей ее совершенствования.

В результате опроса ведущих специалистов в области теории и методики гимнастики, обобщения данных литературы, педагогических наблюдений, собственного практического опыта выявлены основные тенденции развития мировой художественной гимнастики:

- рост трудности соревновательных программ;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
- оптимальная сбалансированность двигательных действий;

- увеличение объема вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы (СФЦ, СТП и др.);
- увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода;
- многочисленные победы отечественных гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, Мира и Олимпийских играх;
- быстрое распространение эффективной технологии подготовки в мире вследствие привлечения специалистов из России и стран СНГ;
- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);
- повышение квалификации тренеров;
- повышение квалификации судей;
- одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование правил соревнований;
- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в ДЮСШ;
- открытие центров подготовки в различных городах России и СНГ;
- внедрение научно-исследовательских разработок по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов подготовки в художественной гимнастике;
- постоянное совершенствование экипировки;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Таким образом, выявленные тенденции легли в основу антиципации изменения содержания кода ФИЖ, совершенствования системы подготовки спортсменок, что позволило российским гимнасткам превзойти запас реальной соревновательной деятельности и опередить своих основных соперников.

Требования кода ФИЖ

После Олимпийских игр в Сиднее (2000г.) произошли поистине революционные изменения в управляющем развитии художественной гимнастике документе (Code FIG, 2001). Мы провели исследования по анализу этих изменений и показали их влияние на развитие вида спорта.

В начале олимпийского цикла основной акцент был сделан на усложнение элементов всех структурных групп упражнений без предмета. В настоящее время мы предполагаем дальнейшее усложнение работы с предметами, причем в сочетании с группами трудности элементов без предмета.

Это усложнение будет заключаться в увеличении количества движений предмета и большим их разнообразием во время выполнения соединений элементов без предметов. Так, например: при выполнении равновесий необходимо находиться не просто в балансе, одновременно выполнять различные вращения, вертушки, подкрутки с предметом.

Данная тенденция определяет на сегодняшний день и на долгосрочную перспективу новый подход в методике подготовки высококвалифицированных гимнасток.

Повышение эффективности процесса подготовки высококвалифицированных гимнасток

В решении данных проблем исследования неперенное условие успешности и эффективности составили процессы антиципации.

Антиципация – предвидение; от латинского *anticipio* – брать вперед; во французском языке *anticiper* – упреждать; в английском языке *anticipate* – предвидеть. Антиципация в жизни и деятельности человека имеет универсальное значение. В самом широком смысле слова антиципация – это способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением (Е.Н. Сурков, 1982).

Ученые отмечают, что в психологическом плане антиципация, базирующаяся на «забегающей» вперёд работе мозга, представляет собой проявление познавательной активности субъекта деятельности, позволяющей в ответ на стимулы, действующие в настоящем, предугадывать будущие события, используя накопленный опыт и быть готовым к встрече с ними.

Как справедливо отмечает Е.Н. Сурков (1982), занимающийся проблемами антиципации в спорте, что в теоретическом плане весьма важно выяснить специфические познавательные эффекты антиципации в зависимости от характера решаемых задач – установить диапазон её «разрешающей способности».

Ученый показывает, что в зависимости от типа задач и критериев, которые лежат в основе их решения можно выделить пять уровней проявления антиципации: субсенсорный, сенсомоторный, перцептивный, уровень представлений и речемыслительный. Каждому уровню антиципации соответствует определенный уровень сложности сенсомоторных, перцептивных и собственно – интеллектуальных задач; диапазон разрешающей способности антиципации зависит от её уровня; от уровня к уровню усложняется структура и интеграция психических процессов, взаимодействие которых обеспечивает тот или иной эффект предвосхищения.

В нашем исследовании мы опирались на уровни проявления антиципации по Б.Ф. Ломову и Е.Н. Суркову (1980), применяемые к деятельности спортсмена. Мы адаптировали их и использовали так же в деятельности педагогов. Оптимальное сочетание их позволило решать поставленные в работе задачи.

Нам удалось устранить причину, которая не позволяла на протяжении ряда лет удерживать лидирующие позиции на мировом гимнастическом помосте. Она заключалась в том, что мы шли по пути ликвидации «слабых мест» и устранения ошибок и не обеспечивали запас реальной соревнова-

тельной прочности для каждой гимнастки с учетом концепции Л.С. Выготского – зоны ближайшего развития.

Однако опора на исследования в области антиципации спорта позволили выявить пути не только устранения ошибок, но и совершенствовать систему интегральной подготовки гимнасток на основе концепции зоны ближайшего развития, а также адаптированных в спорте принципов опережающего развития и оптимальной избыточности. Всё это обеспечило готовность спортсменок России к революционным изменениям кода ФИЖ и выходу на лидирующие позиции с прочным удержанием их на мировом помосте.

Наша работа связана с крупным этапным обобщением теории и практики художественной гимнастики. Для этого мы использовали способы интегрирования.

Слово «интеграция» от латинского «объединение», «объединять». Методология науки знает 4 способа интеграции: аддитивный (сложение); эмергентный (новое свойство); эклектический (смешение стилей); толерантный (терпимость, подобие по сущности). (А.А. Сидоров, 1980). Мы пользовались всеми четырьмя способами, но преимущественно толерантным, то есть заведомо разные вещи (аспекты) соединяли так, чтобы они не входили в противоречие.

Анализ опроса специалистов в области художественной гимнастики, собственный практический опыт, позволили дополнить данные литературы по изучаемым аспектам. Респонденты разделяют точку зрения о том, что дальнейшее развитие вида спорта пойдет по пути усложнения манипуляции предметом в сочетании с высокой трудностью движений телом.

Результаты опроса специалистов в области художественной гимнастики были учтены при обосновании системы подготовки гимнасток высокой квалификации.

При разработке содержания видов подготовки спортсменок высокой квалификации мы исходили из определения Л.А. Карпенко (2000) о том, что

спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся. В содержании спортивной подготовки она и выделяет следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку, а также выделяет их компоненты.

Учитывая ярко выраженную тенденцию – умение владеть предметом одновременно со сложными двигательными действиями телом, при разработке содержания СФП мы выбрали индивидуально для каждой гимнастки средства и методические приемы, способствующие развитию специальных физических качеств; специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами, обеспечивающих высокий уровень индивидуального технического мастерства.

В связи с необходимостью использования разноструктурных элементов, требующих повышенного уровня развития статического и динамического равновесия в содержании СФП был сделан акцент на совершенствование вестибулярной подготовки и функции равновесия. Выявлено, что именно эти качества (наряду с координацией и специальной выносливостью) в наибольшей степени способствуют качественному выполнению соревновательных программ.

Один из важнейших компонентов в системе интегральной подготовки – совершенствование технического мастерства (Л.Я. Аркаев, 1994). Его основной задачей в годичном цикле, отмечает известный специалист в гимнастике, создание оптимальной избыточности по трудности, качеству и надежности выполняемых элементов высшей сложности, связок и комбинаций в целом. Основным условием для успешного решения этой задачи является оптимальный уровень базовой технической подготовленности, который закладывается в предшествующих вхождению в сборную команду страны периодах подготовки и продолжается в составе сборной.

Разрабатывая пути совершенствования технической подготовки, мы опирались на фундаментальные исследования:

- спортивной деятельности в художественной гимнастике, в которых нашли отражение основные её аспекты (Ж.А. Белокопытова, 1991; Э.В. Ветошкина, 1981; Н.М. Шулико, 1984; Р.Ш. Гулбани, 1986; Л.А. Карпенко, 1986; Е.В. Крапивина, 1988; Г.А. Чикалова, 1988; И.Г. Зябкина, 1989; Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк, 1991; А.Н. Ключникова, 1992; Л.А. Коновалова, 1993; Ю.А. Архипова, 1998 и др.);

- специалистов в области теории и методики спортивной гимнастики (Ю.К. Гавердовский, 1968, 1971, 1986; В.Б. Коренберг, 1970, 1996; В.М. Смоленский, 1998; Н.Г. Сучилин, 1980; Л.Я. Аркаев, 1994, 1997 и др.)

- ученых, плодотворно работавших над теорией и методикой физической культуры (В.М. Запирский, 1986; Д.Д. Донской, 1968; Н.Г. Озолин, 1972, 2002; В.Н. Платонов, 1986, 1987; В.И. Лях, 1983, 1984, 1990, 1995 и др.);

Мы провели исследования по обобщению большого практического опыта и выявили позитивные и негативные стороны с момента выхода наших спортсменов на международную арену.

Результаты всех этих исследований нашли отражение в содержании специальной технической подготовки (СТП).

В художественной гимнастике СТП подразделяют на СТП с предметом и без предмета. В совершенствовании уровня СТП: с предметом был сделан акцент на доведение до автоматизма владение предметами левой и правой рукой; без предмета – на включение блоков средств, способствующих выполнению прыжков без предварительного разбега, т.е. с места.

Содержание СТП строилось с учетом того, что элементы разных структурных групп необходимо выполнять в связках без дополнительных шагов. Например: равновесие, поворот, прыжок – все это сопровождается работой с предметом. Прыжки выполняются, как правило, без разбега. Данная тенден-

ция вида спорта предъявляет повышенные требования к специальной выносливости гимнасток.

Оценка эффективности предлагаемых средств и методических приемов проводилась на основе предварительных и заключительных контрольных тестов. А также по результатам экспертных оценок, полученных на соревнованиях.

Важным фактором в системе подготовки гимнасток высокой квалификации является организационно-управленческий аспект.

Показано, что создание условий для централизованной подготовки обеспечивает как повышение педагогического мастерства тренеров, так и исполнительского мастерства гимнасток.

Для совершенствования роста спортивных результатов на централизованную подготовку были введены комплексные научные группы; врачи диетологи; специалисты – жонглеры, акробаты, хореографы и др.

Таким образом, нами выявлены возможности в совершенствовании основных видов подготовки гимнасток высокой квалификации.

С целью доказательства предвидения основных требований к деятельности гимнасток, участвующих в открытом педагогическом эксперименте мы провели сравнительный анализ уровня их исполнительского мастерства за последних два олимпийских цикла.

Уровень исполнительского мастерства определялся экспертной оценкой на соревнованиях (Олимпийские игры в Сиднее, 2000 г. и чемпионат Европы в Мадриде 2001 г.). Для анализа мы взяли финалисток на всех видах многоборья и сравнили их результаты.

В таблицах 1 и 2 представлены средние значения экспертной оценки исполнительского мастерства спортсменок в упражнениях с предметами.

Полученные данные позволяют судить о том, что в прошлом олимпийском цикле преимущество отечественных лидеров от основных соперников было незначительным (рис. 1, 2).

Результаты 3-х лучших команд до эксперимента

Виды многоборья	1 место - Россия		2 место		3 место		Разница между	
	М	± m	М	± m	М	± m	1 и 2 местом	1 и 3 местом
1 вид	9,904	0,021	9,85	0,059	9,788	0,038	0,05	0,12
2 вид	9,771	0,0129	9,792	0,021	9,771	0,042	0	-0,02
3 вид	9,933	0,017	9,813	0,134	9,8	0,134	0,13	0,12
4 вид	9,942	0,009	9,833	0,083	9,833	0,063	0,11	0,11
Ср. рез-т (М) на виде	9,887	0,021	9,813	0,074	9,801	0,051	0,07	0,08
Ср. (М) командн. рез-т	79,098	0,083	78,505	0,296	78,408	0,204	0,67	0,59

Результаты 3-х лучших команд до и после эксперимента

Виды многоборья	1 место - Россия		2 место		3 место		Разница между 1 - 2		Разница между 1 -- 3	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1 вид	9,904	27,35	9,85	26,513	9,788	25,488	0,05	0,837	0,12	1,862
2 вид	9,771	28,413	9,972	26,638	9,771	25,463	0	1,775	-0,02	2,95
3 вид	9,933	27,438	9,813	26,075	9,8	24,775	0,13	1,363	0,12	2,663
4 вид	9,942	28,188	9,833	26,638	9,833	25,675	0,11	1,55	0,11	2,513
Ср. рез-т (М) на виде	9,887	27,847	9,813	26,225	9,801	25,591	0,07	1,622	0,08	2,256
Ср. (М) командн. рез-т	79,098	275,9	78,505	258,8	78,408	254,5	0,67	17,02	0,59	21,4

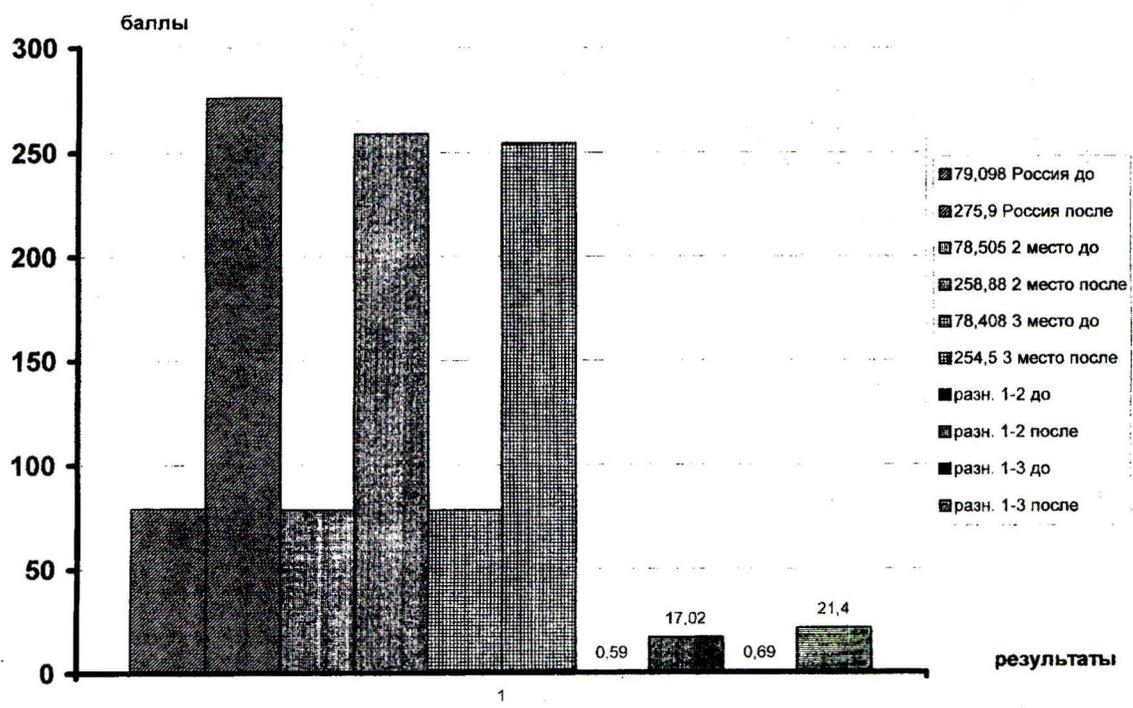


Рис. 1 Результаты лучших команд мира в командном зачете до и после эксперимента

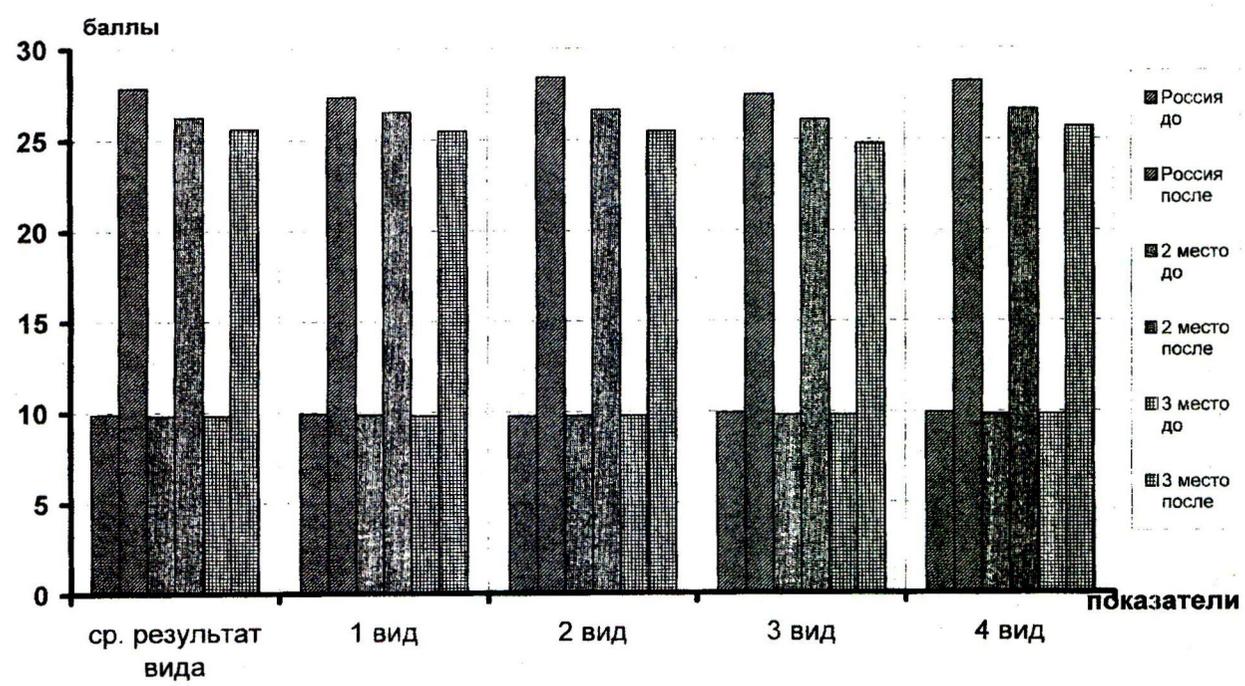


Рис. 2. Результаты лучших команд мира по видам многоборья до и после эксперимента

Сравнительный анализ результатов финалисток в данном олимпийском цикле показал различия результатов отечественных лидеров от результатов финалисток ближайших соперников как в командном зачете, так и во всех видах многоборья.

Таким образом, результаты открытого педагогического эксперимента подтвердили наши предположения о том, что антиципация изменений содержания кода ФИЖ и их влияния на различные аспекты подготовки позволяют создать адекватную им систему совершенствования уровня исполнительского мастерства спортсменок и обеспечить явное преимущество наших гимнасток перед основными ближайшими соперниками, а также удержание лидирующих позиций на мировом помосте.

ВЫВОДЫ

1. Выявленные тенденции развития мировой художественной гимнастики легли в основу антиципации изменения содержания кода Международной федерации гимнастики и их влияния на все виды подготовки спортсменок.

К основным тенденциям относятся: рост трудности программ; увеличение объемов тренировочной работы; околопредельная реализация индивидуальных возможностей; оптимальная сбалансированность двигательных действий; увеличение объема СФП и СТП в общем объеме тренировочной работы; увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода; многочисленные победы отечественных гимнасток; быстрое распространение эффективной технологии подготовки в мире; развитие художественной гимнастики в странах, где она не была традиционна; повышение квалификации тренеров и судей; совершенствование правил соревнований; увеличение количества отделений художественной гимнастики в ДЮСШ России; открытие новых центров подготовки в стране и за рубежом;

внедрение научных разработок; совершенствование всех видов обеспечения подготовки, экипировки и управленческого аспекта подготовки гимнасток.

2. Новый документ, управляющий развитием художественной гимнастики, – код ФИЖ стимулирует развитие сложности, что делает этот вид спорта динамичным, с оригинальными элементами и риском. Это позитивное направление, т.к. прогресс остановить нельзя, он и далее будет развиваться по восходящей спирали сложности.

3. Анализ соревновательных программ спортсменок показал, что общей тенденцией является резкое увеличение к 2001 г. числа элементов всех структурных групп упражнений без предмета (исключение составляют акробатические элементы); практически все элементы выполняются в соединении (по 2-3), что увеличивает сложность их выполнения. Наблюдается также значительное усложнение в работе с предметами в сочетании с элементами из групп трудности упражнений без предмета.

4. Учитывая ярко выраженную тенденцию – умение владеть предметом одновременно со сложными двигательными действиями телом, показано, что подбор средств и методических приемов, направленных на развитие специальных физических качеств; специальных способностей, необходимых для усиленного освоения упражнений с предметами и обеспечивающих высокий уровень технического мастерства, а также содержание СФП и СТП должны быть разработаны строго индивидуально.

5. Важнейшим фактором в системе подготовки гимнасток высшей квалификации является организационно – управленческий аспект. Показано, что создание условий для централизованной подготовки обеспечивает как повышение педагогического мастерства тренеров, так и исполнительского мастерства гимнасток. Доказана позитивная роль ученых, врачей – диетологов, жонглеров, акробатов, хореографов в процессе совершенствования результатов спортсменок.

6. Данные педагогического эксперимента позволяют судить о том, что в прошлом олимпийском цикле преимущество отечественных лидеров перед основными соперниками было незначительным. Это было связано с несовершенными требованиями кода ФИЖ и с существующей системой оценки мастерства гимнасток. В данном олимпийском цикле (2000 – 2004 г.г.) изменения требований к компонентам исполнительского мастерства позволили доказать явное преимущество российской школы художественной гимнастики.

7. Результаты открытого педагогического эксперимента показали, что предвидение изменений содержания кода ФИЖ и их влияние на различные аспекты подготовки позволили создать адекватную им систему совершенствования уровня исполнительского мастерства спортсменок и обеспечить явное преимущество отечественных гимнасток перед основными ближайшими соперниками, а также удержание лидирующих позиций на мировом помосте.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Винер И.А. К вопросу об экспертной оценке исполнительского мастерства в художественной гимнастике //Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова. – СПб ГАФК. – Санкт-Петербург, 2001.- С.102-104.

2. Винер И.А. Для настоящей красоты мое сердце открыто всегда //Гимнастический мир Санкт-Петербурга, – СПб ГАФК. – Санкт-Петербург, 2001.- С.13-14.

3. Степанова И.А., Винер И.А. Формирование навыков научной исследовательской работы студентов специализации «Художественная гимнастика» //Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании. – СПб ГАФК. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 92-94.

ЗАК. 632-03 ТИР.100

ПИО СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта

Объем 1,0 п.л.